

GUÍA DE ACTUACIÓN ANTE SITUACIONES DE SOLEDAD O AISLAMIENTO SOCIAL

Cerca de ti



QUÉ ES LA SOLEDAD

LA SOLEDAD, es la percepción que tiene una persona sobre sus relaciones interpersonales valorándolas como insuficientes o de menor calidad o intensidad de la que desearían.

La soledad no se escoge, se impone a pesar de la propia voluntad y puede perdurar en el tiempo y afectar al bienestar y estado de salud de la persona que la experimenta.

- Las personas que viven solas pueden o no vivir una situación de soledad.
- Las personas que se encuentran socialmente aisladas no tienen, necesariamente, sentimientos y vivencia de soledad.



MARCO CONCEPTUAL

- **Aislamiento social:** La situación objetiva de no contar con unos mínimos contactos con otras personas.
- **Soledad:** Es aquella que la persona percibe como una situación negativa que genera un malestar que interfiere en la consecución de sus objetivos vitales y no permite desarrollar una vida con significado. Es una experiencia subjetiva negativa y desagradable resultado de una evaluación cognitiva en la que existen discrepancias entre las relaciones sociales que desean las personas y las que poseen realmente.



DATOS RELEVANTES

- En España se estima que el **20% de las personas sufren soledad** (datos 2024). Afecta más a mujeres (21,8%) que a hombres (18%).
- La soledad no es un fenómeno puntual o pasajero. Los datos de 2024 muestran que existe una **soledad crónica** o de larga duración. Dos de cada tres personas (67,7%) que sufren soledad, llevan en esta situación desde hace más de 2 años.
- La soledad es mayor en las **personas con discapacidad** (50,6%) y la mitad de las personas con **problemas de salud mental** sufren soledad (49,8%)
- **A partir de los 80 años la prevalencia de la soledad se dispara** como resultado, entre otros, de factores como la pérdida de pareja, limitaciones funcionales y reducción de la red social.

***Fuente:** Barómetro de la soledad no deseada en España (Observatorio Estatal de la Soledad no Deseada, Fundación ONCE, 2023)*



SOLEDAD ↔ SALUD

Impacto en la salud

- ☐ Aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares
- ☐ Reduce la función del sistema inmune y eleva los niveles de cortisol
- ☐ Incrementa el riesgo de demencia
- ☐ Eleva la probabilidad de depresión, ansiedad y otros trastornos mentales
- ☐ Afecta negativamente a la autoestima

La soledad y la salud se influyen mutuamente: la soledad deteriora la salud física y mental, y los problemas de salud aumentan el riesgo de aislamiento y soledad.



Impacto en el sentimiento de soledad

- ☐ Enfermedades crónicas. Pueden limitar la movilidad y reducir la participación social
- ☐ Dolor persistente: puede generar disminución de la motivación para interactuar y retraimiento social
- ☐ Deterioro cognitivo: dificulta la comunicación y la conexión emocional
- ☐ Dependencia funcional y pérdida de autonomía: generan retraimiento social
- ☐ Problemas de salud mental: pueden reforzar el aislamiento y la percepción de soledad



FACTORES PREDISPONENTES de AISLAMIENTO

Relacionados con la salud

- Problemas de salud que impiden mantener relaciones sociales a iniciativa propia y no tiene una respuesta social por parte de su entorno
- Riesgo de afecciones de salud mental o malestar emocional
- Limitaciones en la capacidad de autonomía que reducen las posibilidades de mantener contacto social aun teniendo la posibilidad de hacerlo
- Sobreprotección por parte de familiares o cuidadores que limitan sus relaciones sociales o la participación en actividades de su interés

Relacionados con la vivienda y el entorno

- Vivienda en entorno deshabitado o escasas personas con las que mantener vínculos o solicitar o recibir apoyos
- Vivienda en entorno con barreras que impiden o dificultan la entrada y salida
- Dificultades de acceso al transporte que facilite el contacto social
- Entorno con escasas o nulas oportunidades de participación en actividades significativas

Otros factores predisponentes

- Dificultad para disponer de medios tecnológicos que faciliten los contactos sociales o carencia de competencia para manejarlos



FACTORES PREDISPONENTES de SOLEDAD

OBJETIVABLES: se relacionan con información comprobable

P	➤ Estado de convivencia: viviendo solo/a	I		C	
E	➤ Limitada capacidad económica	N		O	
R	➤ Bajo nivel educativo	T	➤ Cambios en la estructura familiar	N	➤ Dificultades de accesibilidad en el domicilio, en el entorno o a servicios básicos de proximidad
S	➤ Escaso o nulo manejo de TIC's	E	➤ Escasa relación con los hijos u otros familiares	T	➤ Escasez de medios de transporte
O	➤ Escasas habilidades relacionales	R	➤ Falta de conexiones sociales o escasa relación con otras personas, tanto de forma presencial como telefónica u otros medios telemáticos	E	➤ Problemas y limitaciones de cobertura telefónica y de acceso a internet
N	➤ Limitaciones funcionales para las actividades diarias	P		X	
A	➤ Diagnóstico de trastorno depresivo o de ansiedad	E		T	
L	➤ Estigmatización por enfermedad u otras situaciones personales	S		U	➤ Pocas alternativas de participación comunitaria
E	➤ Demencia o limitación en la capacidad cognitiva	O	➤ Dedicación al cuidado de otra persona	A	
S	➤ Acontecimientos vitales: viudedad, jubilación, separación, cambio de domicilio	N	➤ Limitada red de apoyo	L	➤ Estigma asociado a cualquier tipo de discriminación (problemas de salud mental, entre otros)
		A		E	
		L		S	
		E			
		S			

FACTORES PREDISPONENTES de SOLEDAD

DE PERCEPCIÓN: tienen relación con *percepciones* personales y están influenciados por la subjetividad del observador

PERSONALES

- Mala salud auto percibida
- Baja autoestima y sentimientos de culpa o inutilidad
- Escasa capacidad de adaptación a los cambios
- Cambios significativos en el estilo de vida (compras, rutinas habituales, participación en actividades, cuidado de la imagen, alimentación, patrones de sueño...)
- Malestar emocional y cambios en el estado de ánimo (tristeza, desesperanza, ansiedad, pensamientos de muerte...)

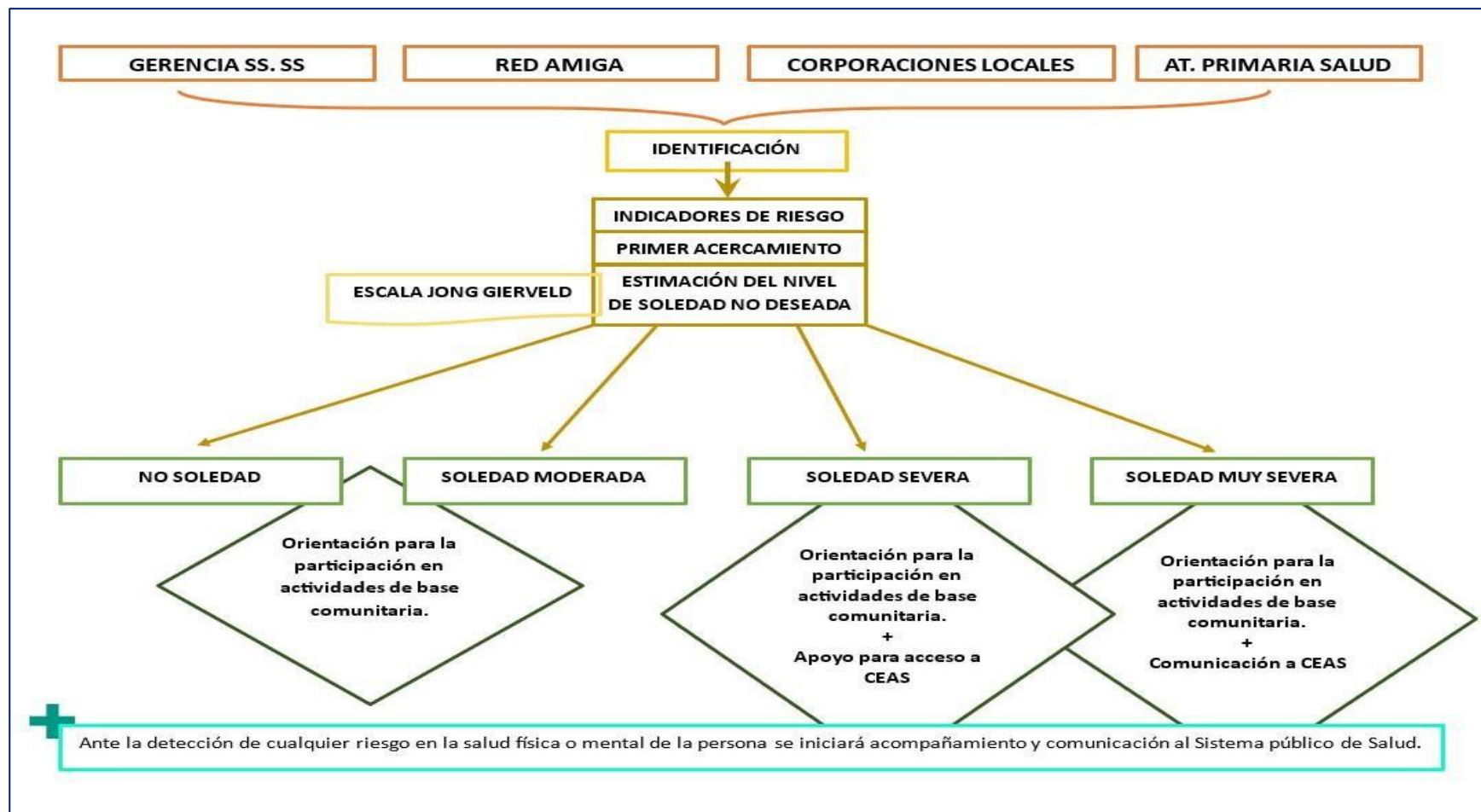
INTERPERSONALES

- Insatisfacción con el tamaño de su red social
- Insatisfacción con la calidad de sus relaciones sociales
- Insatisfacción con el estilo de vida derivado del rol de cuidador/a

CONTEXTUALES

- Inadecuación entre los deseos de la persona y lo que ofrece el contexto

COORDINACIÓN Y TRABAJO EN RED EN CASTILLA Y LEÓN



Ámbitos de **colaboración** entre la Gerencia de Servicios Sociales de Castilla y León y el Consejo de Colegios Profesionales de Farmacéuticos de Castilla y León

- Información y sensibilización acerca de la soledad y del aislamiento social
- Difusión de información sobre los recursos disponibles para hacer frente a la soledad y al aislamiento social
- Orientación y asesoramiento a las personas que puedan estar experimentando soledad o aislamiento social
- Intercambio de información sobre la evolución de la soledad y del aislamiento social en la comunidad.



ANEXOS: ALGUNOS RECURSOS DE REFERENCIA PARA APOYAR A LAS PERSONAS QUE SE SIENTEN SOLAS O AISLADAS SOCIALMENTE

- **Teléfono Cerca de Ti**
- **Red Amiga**
- **Espacios de Encuentro**
- **ENACyL**
- **Enlaces de interés**



TELÉFONO CERCA DE TI

900 264 812
cercadeti@cercadeti.jcyl.es

Ofrece orientación y apoyo para afrontar la soledad.

- Servicio **gratuito**, atendido por profesionales de la psicología y del trabajo social
- Garantiza el **anonimato**
- Atención **telefónica directa** 8 horas diarias de lunes a viernes, en jornada de mañana y tarde. Un **contestador automático** y un **correo electrónico** recogen las demandas que se produzcan fuera del horario de atención directa.



RED AMIGA de apoyo a las personas en situación de soledad o aislamiento social

La Red Amiga es un espacio de ***trabajo colaborativo público-privado*** para dar respuesta a las **necesidades de las** personas que viven en situación de soledad o aislamiento social y que se encuentran expuestas a riesgos que pueden afectar a su calidad de vida, considerando la perspectiva de género.

Actualmente, más de 80 entidades forman parte de la Red Amiga, entidades que ponen a disposición de las personas que lo demanden sus recursos y medios para ayudar a afrontar la soledad y sus consecuencias.



ESPACIOS DE ENCUENTRO

Técnicas orientadas a la adquisición y modelado de competencias para la interacción social

Historias de vida: mucho más que historias

Actividades de interés seleccionadas por el propio grupo

Aprendizaje del manejo del móvil, internet, redes sociales

- Espacios de conexión
- 8-12 personas con y sin sentimientos de soledad
- Una persona dinamizadora que favorece las interacciones

ENACYL: envejecimiento activo y afrontamiento de la soledad

ENACYL es una **plataforma informática** sencilla e intuitiva, que facilita la accesibilidad a la información sobre las actividades de envejecimiento activo y otras específicamente dirigidas a hacer frente a la soledad y al aislamiento social.

- Ofrece información actualizada sobre las diferentes actividades organizadas por las entidades públicas y entidades que forman parte de la Red Amiga.
- Tiene también como objetivo facilitar la planificación de las actividades para garantizar la máxima cobertura, la accesibilidad y la adecuación a los intereses de las personas a las que se dirigen.
- Acceso para profesionales y para la ciudadanía en general



ENLACES DE INTERÉS

- Guía de actuación ante situaciones de soledad y aislamiento social

[Guía de actuación ante situaciones de soledad no deseada o aislamiento social | Servicios Sociales | Junta de Castilla y León](#)

- Teléfono “Cerca de ti”

[Teléfono "Cerca de ti" | Servicios Sociales | Junta de Castilla y León](#)

- Red Amiga:

[Soledad no deseada y Aislamiento social | Servicios Sociales | Junta de Castilla y León](#)

Correo corporativo: gss.soledad@jcyL.es

- Espacios de encuentro

[Soledad no deseada y Aislamiento social | Servicios Sociales | Junta de Castilla y León](#)

- Podcasts del Club de los 60

[PODCASTS del Club de los 60 | Servicios Sociales | Junta de Castilla y León](#)

- ENACyL

[Envejecimiento activo y apoyo frente a la soledad](#)





GRACIAS POR COLABORAR

